

<母の日企画> 第14回 お母さんの疲労事情と解消法調査

「疲れている」お母さんは9割超！ 心身共に疲労している原因 第1位は「仕事」

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪市中央区)は、このたび、子どもをもつ20歳以上の女性を対象に「<母の日企画> 第14回 お母さんの疲労事情と解消法調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。この調査は、2011年より毎年実施している独自の調査で、今年で14回目となります。

<調査結果概要>

- (1) 90.5%のお母さんが普段から疲れを感じている
- (2) 7割のお母さんが精神的・身体的ともに疲れている
- (3) 身体的疲労の主な原因は「仕事」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」
- (4) 精神的疲労の主な原因も「仕事」、疲労を感じる相手は「夫」が半数以上
- (5) 疲労の解消法、1位は「好きなものを食べる」、2位は「睡眠をとる」
- (6) 母の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「快眠グッズ」、2位「マッサージチェア」

<調査概要>

調査期間 : 2024年4月5日(金)~2024年4月9日(火)
対象者 : 子どもをもつ20歳以上の女性
有効回答者数: 442名
(20代:2名、30代:76名、40代:160名、50代:132名、60代:97名、70歳以上:35名)
調査エリア : 全国
調査方法 : フジ医療器メルマガ会員にWeb上でのアンケートを実施
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため、合計値が100にならないものもございます。

【調査結果の詳細】

(1) 90.5%のお母さんが普段から疲れを感じている

回答者全員への「あなたは普段疲れを感じていますか?」の質問では、「とても疲れを感じる」(37.1%)、「疲れを感じる」(53.4%)、「あまり疲れを感じない」(8.8%)、「全く疲れを感じない」(0.7%)という結果でした。「とても疲れを感じる」と「疲れを感じる」を合わせると90.5%となり、第1回目の調査から毎回9割を超えています。



(2) 7割のお母さんが精神的・身体的ともに疲れている

「とても疲れを感じる」「疲れを感じる」と回答した人に、「その疲れは身体的疲労ですか?精神的疲労ですか?」と質問したところ、「身体的・精神的疲労どちらも」と回答した人が70.8%、「身体的疲労」のみが24.8%、「精神的疲労」のみが4.5%という結果になりました。多くの人が心身ともに疲れを感じていることが分かります。

Q.その疲れは身体的疲労ですか?精神的疲労ですか?

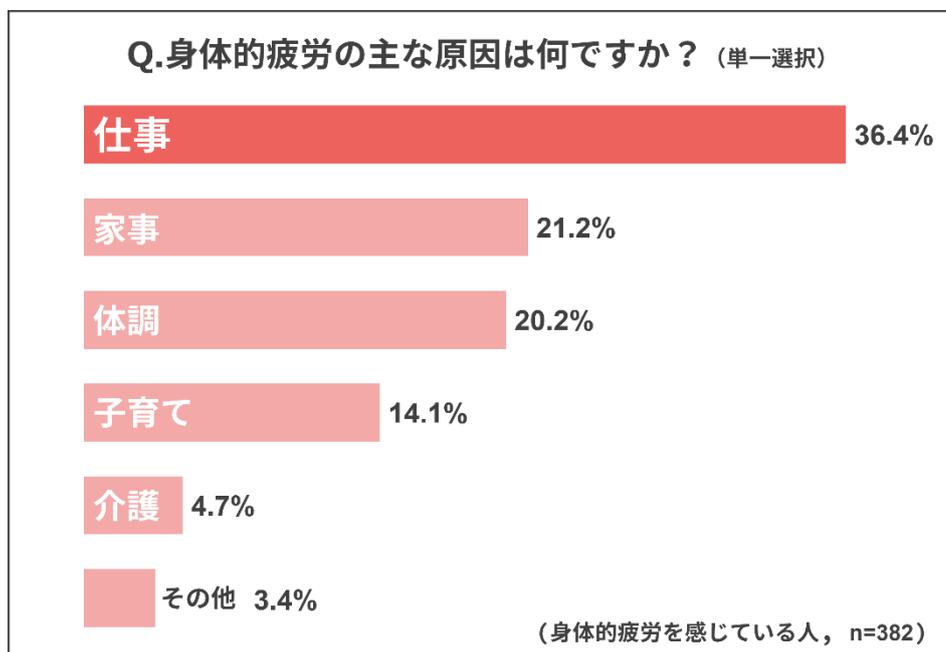
身体的・精神的どちらも, 70.8%

身体的疲労, 24.8%
精神的疲労, 4.5%

(普段疲れを感じている人, n=400)

(3) 身体的疲労の主な原因は「仕事」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」

「身体的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を感じると回答した人に「主な原因は何ですか?」と質問したところ、最も多かったのが「仕事」でその割合は36.4%でした。続いて「家事」(21.2%)、「体調」(20.2%)という結果になりました。年代別に見ると、20代・30代は「子育て」、40代・50代は「仕事」、60代・70代以上は「体調」を回答した人が多く、疲労の主な原因は世代により異なることがわかります。

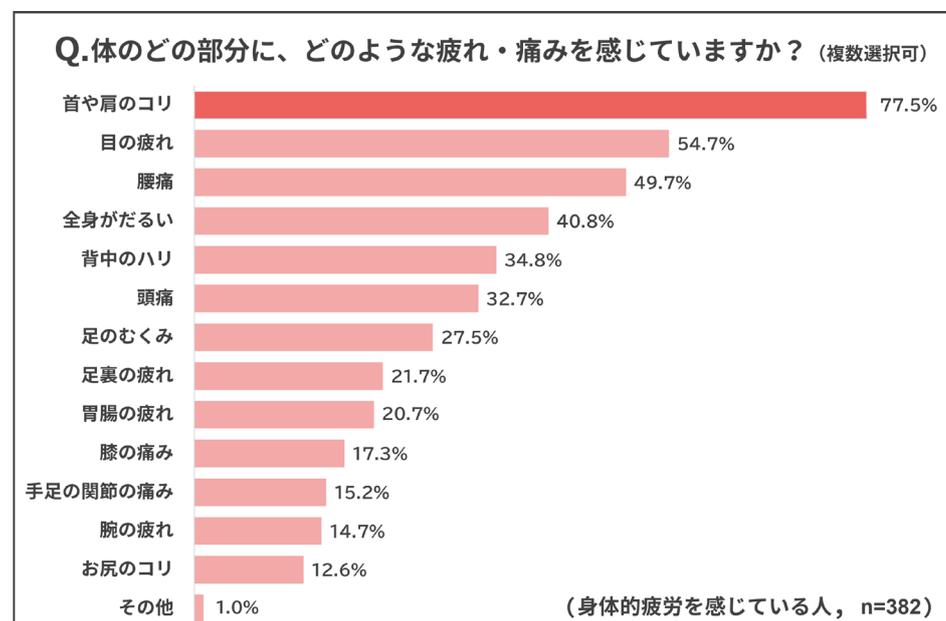


Q.身体的疲労の主な原因は何ですか? (単一選択) (回答者の年代別)

	仕事	家事	体調	子育て	介護	その他
20代 (n=1)	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
30代 (n=68)	27.9%	17.6%	7.4%	47.1%	0.0%	0.0%
40代 (n=88)	46.6%	21.6%	11.4%	17.0%	1.1%	2.3%
50代 (n=114)	47.4%	16.7%	24.6%	4.4%	3.5%	3.5%
60代 (n=81)	25.9%	24.7%	27.2%	1.2%	14.8%	6.2%
70代以上 (n=30)	13.3%	36.7%	40.0%	0.0%	3.3%	6.7%

(身体的疲労を感じている人, n=382)

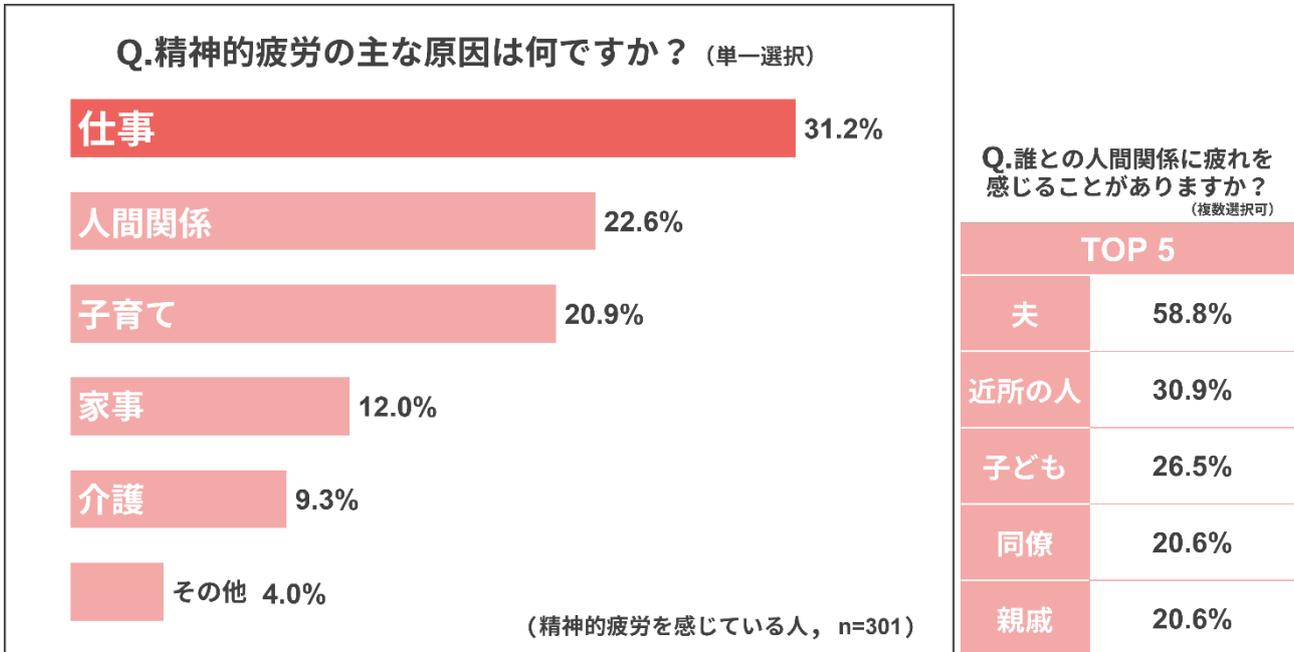
また、「体のどの部分に、どのような疲れ・痛みを感じていますか?(複数選択可)」と質問したところ、「首や肩のコリ」(77.5%)、「目の疲れ」(54.7%)、3位「腰痛」(49.7%)の順となりました。「首や肩のコリ」は第1回目の調査から14回連続で1位になっています。



(4) 精神的疲労の主な原因も「仕事」、疲労を感じる相手は「夫」が半数以上

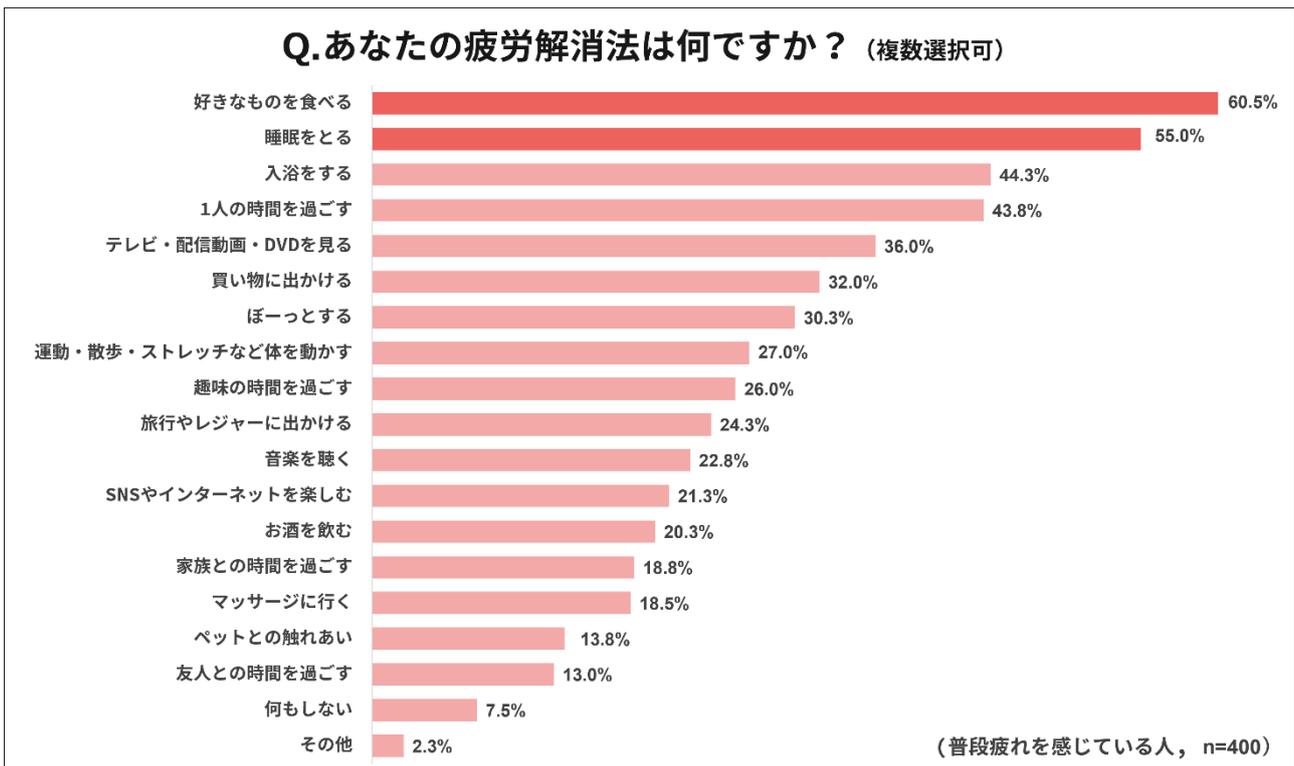
「精神的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を選択した回答者に「主な原因は何ですか?」と質問したところ、1位は身体的疲労を感じる人たちと同じく「仕事」(31.2%)、2位は「人間関係」(22.6%)、3位は「子育て」(20.9%)となりました。「仕事」が1位となったのは2015年の調査以降9年振りで、割合は当時21.2%だったところ今回は31.2%と10ポイントも増加しています。

また、2番目に多かった「人間関係」と回答した人に、「誰との人間関係に疲れを感じることがありますか?(複数選択可)」と質問したところ、多かった順に1位「夫」、2位「近所の人」、3位「子ども」という結果になりました。



(5) 疲労の解消方法、1位は「好きなものを食べる」、2位は「睡眠をとる」

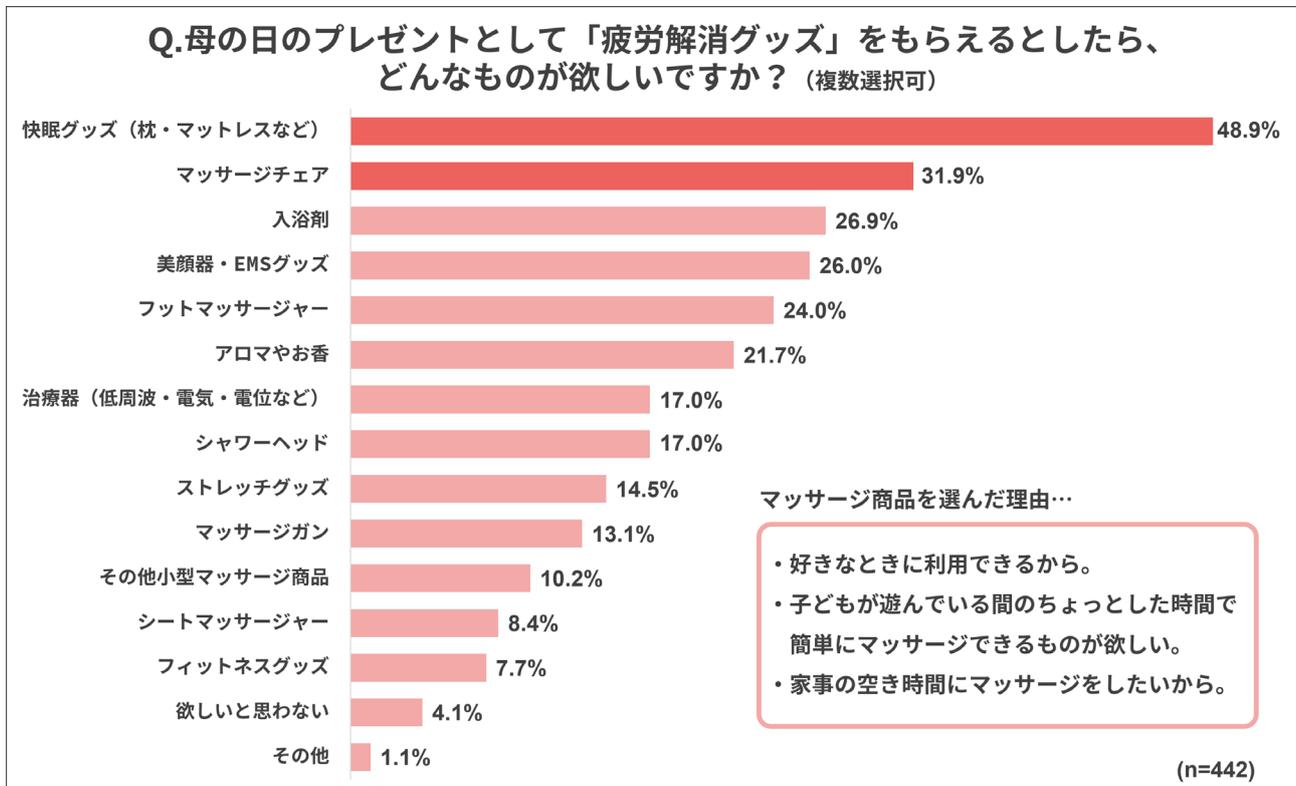
普段疲労を感じていると回答した人に「あなたの疲労解消法は何ですか?(複数選択可)」と質問したところ、多かった順に「好きなものを食べる」(60.5%)、「睡眠をとる」(55.0%)、「入浴をする」(44.3%)という結果になりました。「SNS やインターネットを楽しむ」は昨年の16.4%から約5ポイント増え21.3%となり、「SNS 疲れ」という言葉がある反面で、疲労解消のために利用している人も多いようです。



(6) 母の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「快眠グッズ」、2位「マッサージチェア」

回答者全員への質問「母の日のプレゼントとして「疲労解消グッズ」をもらえたら、どんなものが欲しいですか？（複数選択可）」という質問では、多かった順に「快眠グッズ（枕・マットレスなど）」（48.9%）、「マッサージチェア」（31.9%）、「入浴剤」（26.9%）という結果になりました。

疲労解消法の質問でも「睡眠をとる」「入浴をする」が TOP3 にランクインしていましたが、快眠グッズや入浴剤を使うことで、より疲労を解消したいと考えるお母さんが多いことが推察できます。



●フジ医療器が選ぶ、母の日ギフトのオススメ商品

日頃から疲れを感じているお母さんへのギフトには、5月1日に発売したばかりの新品「CirC GRACE マッサージチェア L24 MR380」がおすすめです。

「CirC GRACE マッサージチェア L24 MR380」は、心地よいリラクゼーションで心と身体のバランスを整え、自分らしくもっと毎日を楽めるように、リラックス性にこだわったデザインと高性能マッサージ機能を両立したマッサージチェアです。どんなインテリアにも馴染むようにコンパクトサイズで圧迫感を抑え、柔らかな印象を与える曲線的なフォルムに仕上げています。滑らかな光沢のボディと、キルティング加工がエレガントな雰囲気を醸し出します。

マッサージ機能としては、体にフィットしやすい弾力のある素材の独自のもみ玉で全身をしっかりと揉みほぐす「GRACE メカ」が、首からお尻まで約95cmの幅広い施療範囲を滑らかにマッサージします。腰まわりやふくらはぎはエアーマッサージで包み込むようにほぐし、全身リラックスしてマッサージをお楽しみいただけます。

- ・メーカー希望小売価格：オープン価格
- ・全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップ、フジ医療器公式楽天市場店にて販売



ベージュ×ベージュ (CC)



ブラック (BK)



今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

<フジ医療器 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長兼社長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪府中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000 万円 (ジョンソンヘルステック (台湾上場) グループ : 100%)
URL	フジ医療器企業サイト : https://www.fujiiryoki.co.jp/ フジ医療器オンラインショップ : https://www.fujiiryoki.shop/ フジ医療器公式楽天市場店 : https://www.rakuten.ne.jp/gold/fujiiryoki/ フジ医療器公式 Instagram : https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/

フジ医療器お問い合わせ先

<報道関係の方>

株式会社フジ医療器

マーケティング部

Tel: 06-4793-0611 (代表)

<お客様>

フジ医療器お客様相談窓口

【フリーダイヤル】0120-027-612